



9月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年 9月 子ども発達支援センター愛

令和7年9月 認定こども園 ゆだ

日	曜	献立	材料			家庭で とりたい 食品
			あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える	
1	月	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 みそ汁	豆腐 油揚げ	米 さつま芋	切干大根 人参 わかめ	肉類 野菜類
2 16	火	パン 鶏肉のマーマレード焼き りんご入コールスロー 春雨スープ	鶏もも肉	ミニクワッサン 春雨 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 コーン(粒) 干ししいたけ もやし	豆類
3 17	水	わかめごはん 大豆の五目煮 けんちん汁 3日里芋の煮物 キャベツの塩昆布あえ 17日かぼちゃの甘煮 納豆あえ	水煮大豆 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく 3日里芋	人参 ごぼう 昆布 大根 玉葱 れんこん キャベツ 17日かぼちゃ ほうれん草	種実類 野菜類
4	木	お弁当の日				
5	金	パン 魚のカレー粉焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鮭 卵 シーチキン	コッペパン スパゲティ	きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ 玉葱 干ししいたけ	いも類
8	月	パン 魚のごま焼き ビーンズスープ わかめとコーンのサラダ	白身魚 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	きゅうり レタス わかめ コーン(粒) 人参 セロリ キャベツ ごま	肉類 野菜類
9	火	枝豆ごはん 肉じゃが もみのりあえ みそ汁	牛こま切 厚揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 大根 しめじ もみのり	種実類
10 24	水	パン マカロニサラダ とうがんと豆腐のスープ 10日鶏肉のクラッカー焼き 24日ちくわのいそべ揚げ	シーチキン 卵 豆腐 10日鶏もも肉 24日ちくわ	コッペパン マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 とうがん えのきたけ	いも類
11 25	木	カレーライス ひじきと大豆の煮物 11日ドレッシングサラダ ししゃも 25日うずら煮豆 スティックきゅうり 果物(バナナ)	牛こま切 水煮大豆 油揚げ 11日ししゃも 25日うずら豆	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 ひじき きゅうり 11日キャベツ トマト きゅうり みかん缶詰 25日バナナ	卵類 11日種実類 25日魚介類
12	金	パン 魚のかおり揚げ 厚揚げの煮物 チキンサラダ ズッキーニスープ	白身魚 厚揚げ ほぐし身ささみ	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり コーン(粒) スッキーニ もやし	種実類 野菜類
18	木	パン スペイン風オムレツ 切干大根のサラダ キャベツのスープ	ベーコン 卵	コッペパン じゃが芋	玉葱 トマト 切干大根 きゅうり ほうれん草 ごま キャベツ もやし 人参 コーン(クリーム)	魚介類
19	金	とうもろこしごはん さつま芋のいがぐり揚げ 梨酢あえ わかめのみそ汁	合挽肉 厚揚げ	米 さつま芋	玉葱 梨 きゅうり 人参 白菜 大根 しめじ	野菜類 種実類
26	金	パン 魚のコーンクリーム焼き 厚揚げの煮物 チキンサラダ かぼちゃスープ	鮭 厚揚げ ほぐし身ささみ	ミニクワッサン	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 干ししいたけ 玉葱 コーン(クリーム)	いも類
29	月	しろごはん 魚のてりやき 高野豆腐の含め煮 キャベツの塩昆布あえ 豚汁	白身魚 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋 さつま芋	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう 塩昆布 しょうが	種実類
30	火	パン 豚肉の幽庵焼き じゃこピーマン スパゲティサラダ コーンスープ	豚肉スライス 卵 しらす干し シーチキン	コッペパン じゃが芋 スパゲティ	人参 きゅうり キャベツ ピーマン コーン(粒) 玉葱	豆類 野菜類

1(月)・・・「防災の日」給食でも非常時を想定してのメニューにしています

19(金)食育の日 22(月)親子遠足です、給食はありません

残暑に負けない体をつくろう

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の肌に触れる風がどことなく涼しく感じますね。春は野草や山菜など、体の毒消しをしてくれる苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味(味に深みがあり、おいしいこと)というように、食材の味わいに変化していくとされています。

おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向け体調を整えましょう！

8月の食育の日を紹介

20日に夏の楽しいイベントの一つ流しそうめんを行いました。

にっこりさん、とつとこさん、ほがらか・ほんわかさんは、竹を器にしてそうめんを盛り付けてあるものを食べました。

流しそうめんを初めて経験する子どもたちもいて、ドキドキワクワク♡大喜び!!苦戦しながら、すくって食べていました。(3.4.5歳さん)



午後からは、みんな大好きなかき氷！好きな味を選んで楽しみました。

(イチゴ・レモン・メロン・ブルーハワイ)



旬の食材 梨

日本の梨には2種類あります。「豊水」「幸水」などの果皮が褐色の赤梨と、「二十世紀」のような果皮が黄緑色の青梨です。中でも幸水は日本なしの40%をしめる代表的な品種です。

特有のシャリシャリとした食感、ペントザンやリグニンという難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激してぜん動運動をたすけるため、便秘の予防に効果があります。また、新陳代謝を高めるアスパラギン酸も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待でき夏の疲れなど体調を整えるためにおすすめの食材です。

手に持った時に張りがあり、皮に傷や色むらのないずっしりとした重みのあるものが、みずみずしく美味しい梨です。梨は基本的に追熟しないので、食べごろのものを選びましょう。

